

<<眼卫生保健知识问答>>

图书基本信息

书名：<<眼卫生保健知识问答>>

13位ISBN编号：9787811354973

10位ISBN编号：7811354977

出版时间：2010-5

出版时间：暨南大学出版社

作者：徐锦堂 编

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<眼卫生保健知识问答>>

### 内容概要

眼卫生保健知识范围很广，本书内容仅以个体为对象，以自我卫生保健为主。

本书在编写过程中，文字力求通俗，为了易于了解和看懂，附加了一些图片、简图或示意图等。希望这本小册子的问世，能为眼卫生保健作点贡献，这是编者们的初衷。

在编写本书过程中，虽然参阅了多本参考书和10多种相关杂志，并结合了编者们的点滴经验和体会，但由于能力所限，材料收集可能挂一漏万，顾此失彼，在某些观点上也可能出现偏差，敬请同道及读者批评指正。

本书在编写过程中获得了暨南大学各级领导的支持，得到了李辰教授的鼓励、暨南大学出版社的大力协助和暨南大学引进优秀人才科研启动基金和侨办重点学科基金的资助。

赵松滨、杨雪琴、陈义和王伟等同志为本书绘图打字。

在此，对所有协助过本书出版的朋友们，一并致以衷心谢意。

## &lt;&lt;眼卫生保健知识问答&gt;&gt;

## 书籍目录

前言一、眼卫生保健的意义 1.什么是眼卫生保健? 2.如何才能明眸常在? 3.如何防眼病于未然?二、视觉器官的发育和解剖生理 4.胚胎时期眼睛是怎样形成的? 5.你知道婴幼儿不同时期的正常视功能吗? 6.孩子的视力易受外界的影响吗? 7.视器有哪些结构?其功能是什么? 8.泪膜是如何形成的? 9.泪膜有何功能? 10.人眼是如何分清五颜六色的? 三、眼先天异常与孕妇保健 11.你知道眼先天异常的来龙去脉吗? 12.如何减少先天性眼病? 四、关心婴幼儿的眼睛 13.如何做好婴儿视力的保健? 14.为什么要观察早产低重儿的眼睛? 15.婴幼儿视觉发育过程中有哪些警号? 16.幼儿患传染性热性病时要护眼吗? 17.婴幼儿“大眼睛”要引起警惕吗? 18.婴幼儿的瞳仁如“猫眼”，是不是眼内长瘤了? 19.“望天眼”是怎么回事? 20.什么是“白朦眼”? 21.什么是“斗鸡眼”? 22.夜盲症如何防与治? 23.小儿频繁眨眼是怎么回事? 24.宝宝眼睛泪汪汪，为什么? 25.遗传性红绿色盲可以预防吗? 26.已有先天性色盲者怎么办? 27.遗传性眼病如何防与治? 五、近视眼卫生与保健 28.近视眼为什么越来越多? 29.患上近视会带来困难吗? 30.近视眼有哪些原因及诱发因素? 31.近视眼有多少种分类? 32.近视有症状吗? 33.哪些孩子易患近视? 34.常用于早期发现近视的简易方法有哪些? 35.如何预防近视? “ 36.“学习用眼镜”是怎么回事? 37.配了近视镜后看远、看近都要戴吗? 38.常用增视训练法有哪些? 39.药物治疗近视效果有多大? 40.儿童患上后天获得性近视要不要急着戴眼镜? 41.家长如何协助孩子配一副合适的眼睛? 42.散大瞳孔对眼睛有害吗? 43.为什么配了眼镜不愿戴? 44.患高度近视者要注意些什么? 45.病理性近视选择职业要量体裁衣吗? 46.什么是LASIK手术? 47.哪些近视眼可以做LASIK手术? 48.哪些近视眼不宜做LASIK手术? 49.LASIK术后要注意什么? 50.LASIK术后会再近视吗?六、儿童远视更需早治七、弱视治疗重在早期发现八、有关眼镜的一些常识九、视频终端前人群的眼保健十、常见眼表病的预防与保健十一、瞳孔及瞳孔的改变十二、有关青光眼的一些常识与自我保健十三、年龄相关性白内障的一些常识十四、眼肌的生理与病理十五、常见内眼病及其相关眼病的一些常识和保健十六、眼睛也能染性病十七、预防寄生虫眼病十八、预防眼外伤十九、妇女生理与眼保健二十、老年人眼的生理变化二十一、有关眼部美容的一些常识二十二、烟、酒及一些药物对眼的影响二十三、眼局部用药和冷热敷的一些常识二十四、维生素与眼二十五、眼科常用检查二十六、居家自我眼功能检测法附录：常见眼病中西医名和俗称对照表参考文献

## &lt;&lt;眼卫生保健知识问答&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：按一般的算法，每短1毫米就增加了3D（屈光度），长1毫米就减少3D。

如此算来，婴幼儿和成年人应该相差21D，属于高度远视，可是事实上并非如此，婴幼儿眼睛的发育和其他器官一样，是相互配合、相互协调的。

婴幼儿的眼轴虽然短，但其晶状体凸度和角膜弯曲度都比成人为大，后两者弥补了前者的不足，因此婴幼儿的远视度数并不像以上推算的那样大，一般在+2-+3D之间。

随着年龄的增长，眼球逐渐长大，前后眼轴逐渐变长，但晶状体也逐渐变扁，角膜弯曲度也逐渐变平，互相消长，互相弥补，使眼睛的视力逐渐趋于正常，+2-+3D的远视逐渐消失，变成正视。

如果眼轴发展过快，和晶状体变扁，角膜变平，不相协调，就会发生近视，反之就会出现远视。

如果由于某种原因或疾病影响了视力，剥夺了眼睛受外界刺激的机会，就会产生弱视。

婴儿的眼睛，初生时仅具解剖形状，可以说没有功能或功能极差，眼睛的功能是出生后借助外界光线和物像的刺激，逐渐建立和形成的。

婴儿的大脑并不具备成年人的能力，如记忆、综合、分析、想象和思维。

眼睛也是如此，刚出生的婴儿，可以说没有视力，更无调节、集合、融像和立体视，这些都是出生后接受外部信息刺激而逐渐形成的，这些外部因素影响视觉发育的现象，称为视觉的可塑性。

年龄越小，可塑性越大，12岁以后，可塑性变得很差，几乎消失。

可塑。

性为什么会中止，这是目前研究的课题。

近年研究发现，发育后期在中枢神经元周围出现网状结构，构成了神经细胞外介质。

目前认为神经元周围网络的形成，标志着中枢神经系统触突的成熟与稳定，可塑性随之变得越来越差。

因此，对于弱视、近视、远视的训练和治疗都是越早越好，可塑性消失之后，其疗效甚微。

#### 7.视器有哪些结构？

其功能是什么？

眼为知识之窗，每时每刻都在接受外界的信息，人的感觉器官，有眼、耳、鼻、舌及皮肤，但接受知识最多的是眼，居五官之首。

眼睛是一个结构非常精细，传导非常敏捷，又有附属装置进行保护的器官。

我们平时说的眼睛，医学上称为视器，它包括了眼眶、眉、眼睑（俗称眼皮）、泪器、眼外肌、眼球、视神经和视路。

另外还有一个重要的部分——屈光系统，它是由角膜、房水、晶状体和玻璃体构成，使外界的物体成像于视网膜上。

## <<眼卫生保健知识问答>>

### 编辑推荐

《眼卫生保健知识问答》是最实用的护眼知识。

<<眼卫生保健知识问答>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>